



Geitenkaas op lizensalade

met rode biet en gerookte amandelolie



ca. 20min



2 personen

Cavolo nero, letterlijk zwarte kool, is de Italiaanse broer van de boerenkool. Vooral zijn donkere kleur - vandaar de naam - en zijn sterke, lichtzoete smaak zijn indrukwekkend. Vandaag steelt hij de show als ingrediënt in onze lizensalade met rode biet, kappertjes, verse kruiden, citroen en gerookte amandelen. Er bovenop romige geitenkaas uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 zakje komijnzaad
- 1x cavolo nero
- 1x geitenkaas ⁷
- 1 blik groene linzen
- 1 sjalotje
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 758kcal, vet 44.6g, koolhydraten 51.1g, eiwit 31.4g



1. Amandelolie maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **gerookte amandelen** grof. Verhit een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur met 3el olijfolie en bak de **amandel** met de **knoflook** ca. 3min goudbruin. Voeg de **helft van de komijnzaad** toe en bak ca. 30sec mee. Neem de pan van het vuur. Breng de **amandelolie** op smaak met een snuf zout en peper.



4. Linzen toevoegen

Spoel de **linzen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en voeg toe aan de **cavolo nero**. Halveer, pel en snijd de **sjalot** in fijne reepjes. Hak de **kappertjes** en de **kruiden incl. steeltjes** grof. Voeg de **sjalot**, de **kappertjes** en **3/4e van de kruiden** ook toe aan de **cavolo nero**.



2. Cavolo nero voorbereiden

Verwijder de harde stelen van de **cavolo nero bladeren** en snijd de **cavolo nero** in repen. Masseer de **cavolo nero** 1-2min met een flinke snuf zout.



5. Rode biet toevoegen

Giet de **rode bieten** af, snijd ze doormidden en dan in dunne plakjes. Meng ze met de **cavolo nero**. **Tip: rode biet** geeft sterk af, draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



3. Kaas bakken

Snijd de **geitenkaas** in 8 gelijke schijven en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng 1el honing met 1tl water en verdeel gelijkmatig over de **kaasschijven**. Bak de **kaas** bovenin de oven in 2-4min licht goudbruin. Zet de oven uit en houdt de **kaas** in de oven warm.



6. Salade afmaken

Halveer de **citroen** en pers **een helft** uit. Meng de **salade** met het **citroensap** en de **amandelolie**. Proef en breng op smaak met **meer citroensap naar wens** en zout en peper. Verdeel de **salade** over borden met de **geitenkaas** bovenop. Bestrooi met de **rest van de kruiden**.